



Vegane Sandwiches mit Miso-Pilzen

dazu Gemüsepommes und Spinatsalat



30-40min



2 Personen

Diese Sandwiches sind proppenvoll mit allem, was das Geschmacksregister so zu bieten hat: Die feinen Champignons werden in einer delikaten Mischung aus Miso, Ingwer und Knobli angebraten – kurz: doppelte Umami-Power. Der knackig-frische Spinatsalat mit Frühlingszwiebeln ist ebenfalls gut gewürzt und deckt die Richtungen salzig, süß und sauer ab. Dazu gibt's krosse Pommes aus Süßkartoffel und Karotte und cremige Guacamole. Mmh!

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Pck. Sesam ²
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g Misopaste ^{1,3}
- 1 Pck. veganes Toastbrot ¹
- 250g Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 50g Babyspinat
- 1 Pck. Guacamole

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenpinsel

Energie 918kcal, Fett 64.8g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 17.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **Karotte** ggf. schälen und in pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und 20–25Min. im Ofen backen. Das **Gemüse** während der letzten ca. 10Min. der Backzeit mit dem **Sesam** vermengen und goldbraun rösten.



Die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** mit 3EL veganer Mayonnaise, 2TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dip** verrühren. Die **Misopaste**, die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** sowie 1EL hellen Essig und 80ml Wasser zu einer **Sauce** verrühren.



Die **Toastscheiben** mit insgesamt 1EL Olivenöl oder Butter bestreichen und auf einem Backrost über dem **Gemüse** im Ofen in 6-8Min. goldbraun und knusprig backen.



Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. braun braten. Die **Misosauce** zugeben und bei niedriger Hitze ca. 1Min. einköcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **½ der Sojasauce** mit 2TL Olivenöl, 2TL hellem Essig und ½TL Zucker verrühren. Das **Dressing** mit dem **Spinat** und den **Lauchzwiebeln** zu einem **Salat** vermengen.



Die **Toastscheiben** mit insgesamt 1EL veganer Mayonnaise bestreichen, dann etwas **Guacamole** auf **2 Toastscheiben** verteilen. Die **Pilze** und den **Spinatsalat** nach Belieben darauf anrichten. Mit den **übrigen Toastscheiben** bedecken und diagonal halbieren. Die **Sandwiches** mit den **Gemüsepommes**, dem **Ingwerdip**, ggf. **übriger Guacamole** und dem **Spinatsalat** servieren.